

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

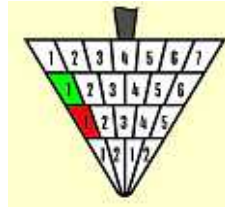
file 21

1人分の栄養価

食事バランスガイド

グリーングリーン

(調理時間 約10分)



副菜1つ  
主菜1つ



レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

エネルギー	106kcal
タンパク質	7.1g
脂質	3.3g
塩分	0.3g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

水...	200cc
めんつゆ...	20cc
絹ごし豆腐...	1/2丁(200g)
長芋...	100g
ワケギ...	4本
アスパラ...	2本
七味...	少々



レシピ提供者から...

ひとこと

・水とめんつゆの割合は、  
すまし汁くらいです。



作り方

鍋に、水、めんつゆ、とうふ(4つ切り)を入れ、ごく弱火で煮る。

煮ている間に、長いもの皮をむき、スライサーで細切りする。

ワケギは洗って4~5本の長さに切る。

アスパラはピーラーで根元の固い皮をとりのぞき、そのままピーラーでささがきにする。

の鍋の火を中火にし、長芋、ワケギ、アスパラを入れ、沸騰したらすぐ火を止める。

七味をふって、盛り付ける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

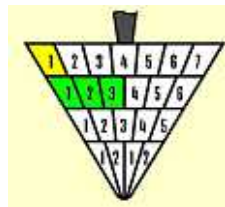
Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 22

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食1つ  
副菜3つ



## 林檎のクリーム& トマトカネロニ

レシピ提供：  
三重県立相可高等学校調理クラブ  
中部地区青森りんごの会

エネルギー 467kcal  
タンパク質 8.7g  
脂質 14.8g  
塩分 1.1g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



### 材料(4人分)

印は青森県産品が活用できます

林檎... 450g	〔トマトソース〕
玉葱... 225g	にんにく... 30g
人参... 120g	玉葱... 125g
じゃがいも... 160g	トマト... 150g
バター... 60g	林檎(すりおろし)... 250g
生クリーム... 100cc	油... 適量
イタリアンパセリ... 少量	〔ホワイトソース〕
塩・胡椒... 適量	バター... 10g
小麦粉... 135g	小麦粉... 10g
卵... 50g	牛乳... 120cc
ナツメグ... 少々	



レシピ提供者から...

### ひとつこと

トマトソースに林檎のすりおろしを入れることによって、トマト独特の味が薄まり、具に入れた林檎の甘みがより強調された一品になっています。(ホワイトソースやトマトソースを市販品にすることで手間が省けます。)



### 作り方

〔生地作り〕ボールに小麦粉・卵・ナツメグを入れてこねる。40分間発酵させる。

〔具作り〕林檎・玉葱・人参・じゃがいもを3分の千切りにし、バターで炒め、ホワイトソース・生クリームを入れて混ぜ、塩・胡椒で味付ける。

発酵させた生地を薄くのばし、8分×15分の長さに切る。沸騰したお湯に入れ、生地が透明になるまで湯がき、氷水につける。

湯がいた生地の手前の方に具を置き、巻き込み、器に置く。

にトマトソースをかけ、200度のオーブンで15分間焼き、イタリアンパセリをのせ、林檎の皮を飾り切りしたものをのせたら出来上がり。

トマトソースの作り方・・・にんにく・玉葱をみじん切りし、油で炒める。トマトを湯むきし、角切りにしたものを混ぜて煮込み、塩・胡椒で味付けし、すりおろした林檎を入れ混ぜる。

ホワイトソースの作り方・・・鍋にバターを入れ溶かし、小麦粉を入れてねる。一度火を止め、牛乳を一気に入れ、粘りが付くまで混ぜ、塩・胡椒で味付ける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 23

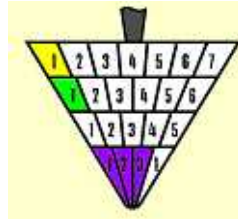
## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド

干しもちとアスパラの  
チーズ焼き

(調理時間 約15分)

レシピ提供：藤崎町 在住



主食1つ  
副菜1つ  
牛乳3つ

エネルギー 429kcal  
タンパク質 20.4g  
脂質 17.7g  
塩分 1.9g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



## 材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

干しもち... 100g  
アスパラガス... 3本  
ロースハム... 2枚  
ナチュラルチーズ(ピザ用)... 100g  
牛乳... 60cc  
ほうれん草... 1株



## レシピ提供者から... ひとこと

- ・一皿でバランスのとれた(主食・主菜・副菜)一品料理になり、後かたづけが楽です。
- ・素材の持ち味だけで調味料はいっさい不要です。
- ・調理技術がなくてもお皿に盛るだけで豪華料理になります。
- ・幼児にも高齢者にも好まれると思います。(我が家がそうだから)上品な味です。
- ・「ときわにんにく」とともにアスパラガスも常盤の特産品です。



## 作り方

干しもちを手で大ざっぱにくだいて、お皿(耐熱性のもの)に敷いて、牛乳を注いでおく。  
茹でたアスパラガスを一口大に切っての干しもちの上に重ねる。

の上にロースハム、チーズ、ほうれん草のみじん切りを散らし、魚焼き器で焼く。

(7分くらい。焦げ目が付く程度)

干しもちの代わりにごはんやお餅を使用しても良い。もちり感があり、満腹度満点。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 24

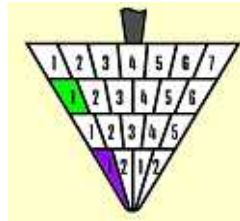
## りんごのサラダ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：八戸市 在住

### 1人分の栄養価

#### 食事バランスガイド



副菜1つ

牛乳1つ

エネルギー	204kcal
タンパク質	6.1g
脂質	11.9g
塩分	1.1g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



### 材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

りんご...	1/4
玉葱...	1/4
レタス...	2枚
チーズ...	20g
マカロニ...	30g
塩...	少々
こしょう...	少々
マヨネーズ...	大さじ1と1/2
粉チーズ	



### 作り方

マカロニを茹でる。

りんごはいちょう切り、玉葱は薄切りにする。レタスはちぎる。チーズは1等角。

とを合わせて塩・こしょう、マヨネーズで味付けする。

お皿に盛り付けして粉チーズをかける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。



# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 25

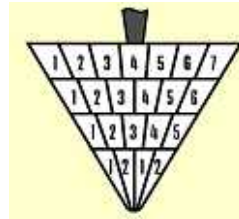
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 野菜のフラワーゼリー

(調理時間 約30分)

レシピ提供：三沢市 在住



おやつ



エネルギー	173 kcal
タンパク質	1.9g
脂質	0.8g
塩分	0.1g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

ながいも...	50g
じゃがいも...	50g
にんじん...	100g
牛乳...	大さじ2
りんごジュース...	大さじ3
砂糖...	50g
粉寒天...	4g



レシピ提供者から...

ひとつこと

素材の野菜が生かされます。  
白と赤の色どりが、花模様を作る時に切り方や並べ方で幅広く応用がききます。



作り方

長いも、じゃがいもの皮をむき、1cm位の輪切りにして茹でる。

にんじんは皮つきのまま、1cm位の輪切りにして茹でる。

の長いも、じゃがいもをミキサーにかけ、牛乳と砂糖30gを加える。

のにんじんをミキサーに入れ、りんごジュースと砂糖20gを加え、ミキサーで混ぜ合わせる。

、 それぞれに粉寒天を加え、一度沸騰させて、型に流し入れて固める。

型から取り出し花模様に飾る。

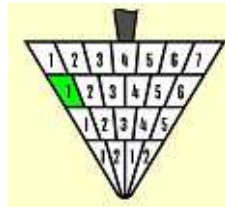
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 26

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



副菜1つ



## ながいもの梅がつお和え

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	58kcal
タンパク質	2.7g
脂質	0.2g
塩分	2.0g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



## 材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

長いも...	100g
梅干し...	2コ
塩蔵わかめ...	2g
かつお節...	適量
酢...	大さじ1
みりん...	大さじ1/2
砂糖...	小さじ1
塩...	少々



## レシピ提供者から...

### ひとつこと

- ・長いもの食感を生かしたかったので、粗めの千切りにしました。
- ・梅を使っているため、さっぱりとして、暑い夏におすすめ。
- ・また、手軽に作れるので、時間がないときにおすすめです。



## 作り方

梅干しの種を取り、包丁でたたく。

わかめは水で戻し、あらみじんにし、梅干しとかつお節を入れ、混ぜておく。

酢、みりん、砂糖で甘酢を作る。

長いもはたたくように粗めの千切りにし、塩を振って下味をつける。

の長いものに甘酢をかけて混ぜ、器に山高に盛り、を上にのせる。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

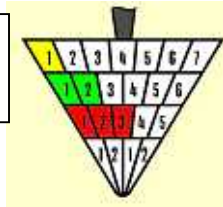
file 27

1人分の栄養価

食事バランスガイド

和風きのこパスタ  
～海と山のコラボレーション～

(調理時間 約20分)



主食 1つ  
副菜 2つ  
主菜 3つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 488 kcal  
タンパク質 30.9g  
脂質 9.6g  
塩分 4.6g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

<ul style="list-style-type: none"> <li>まいたけ... 40g</li> <li>しめじ... 60g</li> <li>しいたけ... 20g</li> <li>にんにく... 1片</li> <li>パプリカ(赤・黄)... 各 25g</li> <li>まぐろ... 70g</li> <li>ほたて... 4枚</li> <li>パスタ... 150g</li> <li>水... 1500ml</li> <li>塩... 8g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>のり(細切り)... 5g</li> <li>大根... 50g</li> <li>戻し汁... 80ml</li> <li>しょうゆ... 大さじ1と1/2</li> <li>塩... 小さじ1</li> <li>酒... 大さじ1</li> <li>油... 大さじ1</li> <li>大葉... 4枚</li> <li>長いも... 30g</li> </ul>
--	--



レシピ提供者から...

ひとこと

海の食材と山の食材を使った  
ちょっとお得な料理です!!  
長いものシャキシャキ感と  
大葉のさっぱりとした味をお  
楽しみくださいーい



作り方

お湯に塩を入れてパスタをゆでる。(袋の表示に順ってゆでてください)

最初にフライパンで刻んだにんにくを油と炒める。

次にまいたけ、しめじ、しいたけを炒める。

まぐろとほたてはまわりに焼き目をつけて、きのこ類と炒める。

さっとゆでておいたパプリカをに入れて炒める。

大根をおろしにして、戻し汁、しょうゆ、塩、酒を入れる。

の具材をフライパンに入れたら のたれをかけて、パスタも入れて炒める。

皿に盛り、パスタの上に千切りにした大葉を散らし、その上に千切りにした長いも、最後にのりをのせてできあがり。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 28

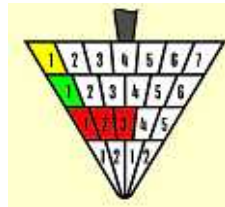
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## サラダまぜご飯

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食 1つ  
副菜 1つ  
主菜 3つ

エネルギー 516 kcal  
タンパク質 23.6g  
脂質 22.1g  
塩分 0.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

ご飯(冷飯)...	240g	}	水...	大さじ2
豚肉...	3枚		りんご酢...	大さじ2
長いも...	20g		スタミナ源タレ...	大さじ3
レタス...	3枚		マヨネーズ...	適量
水菜...	1株		白ごま...	適量
ミニトマト...	4コ		かつお節...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

電子釜に残ったご飯や食べ残したご飯を無駄なく食べたい。そんな悩みを解消する為のお手軽混ぜご飯。季節によって野菜を替えたり、好きな野菜に替えてもよし、ご飯を麺類に替えてもよしです。野菜がたくさん食べられます。



作り方

豚肉を細切りにし、沸騰したお湯でゆでる。  
レタスを千切り、水菜を1cmの長さに切り、水にさらす。長いもは角切りに切る。  
水、りんご酢、スタミナ源タレを混ぜ合わせておく。  
ご飯(温かいご飯でも可)を器に盛る。  
ご飯の上に、水切りしたレタス、水菜をのせる。  
さらに豚肉、長いも、ミニトマトをちらしてのせる。  
マヨネーズを暮盤目状にかける。  
ごまをふりかけ、かつお節をのせる。  
食べる直前に をまわし入れる。  
混ぜ合わせて食べる。

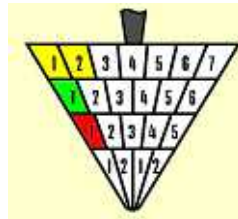
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 29

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 2つ  
副菜 1つ  
主菜 1つ



## 山菜の炊き込みご飯

(調理時間 約60分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

エネルギー 548 kcal  
タンパク質 13.1g  
脂質 12.5g  
塩分 1.6g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



## 材料(4人分)

印は青森県産品が活用できます

もち米...	1/2 カップ	サラダ油...	小さじ1.5	
うるち米...	2.5 カップ			
ふきの輪切り...	100g	A {	白醤油...	35cc
山菜ミックス...	100g		みりん...	大さじ1.5
油揚げ...	1.5 枚		酒...	大さじ1.5
ぶなしめじ...	30g	B {	砂糖...	大さじ1/2
紅しょうが...	少々		昆布だし...	650cc



レシピ提供者から...

## ひとつこと

ふきの風味がとても良く、  
山菜がたくさん食べられます。



## 作り方

鍋にサラダ油を熱し、ふき・山菜ミックス・油揚げ・しめじを炒め、調味料Aで調味する。  
といておいた米に、と調味料Bを加え、炊き込む。  
器に盛り、紅しょうがのみじん切りを飾る。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。



# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 30

1人分の栄養価

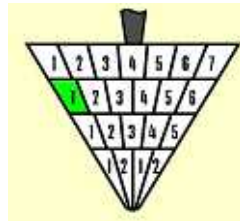
食事バランスガイド

長イモのカレー風きんぴら

(調理時間 約15分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



副菜1つ



エネルギー 76 kcal  
 タンパク質 1.9g  
 脂質 2.3g  
 塩分 0.9g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

長イモ...	100g
じゃがいも...	30g
人参...	30g
サラダ油...	少々
{ 鶏がらスープの素...	2g
{ 水...	100cc
カレー粉...	2g
塩...	1g
コショウ...	少々
グリーンピース...	少々



レシピ提供者から...

ひとこと

油をあまり使わず、和風仕立てにしました。  
 カレー粉を使い、夏の暑い日、ビールのおつまみに最適です。



作り方

長イモは皮をむき、じゃがいも・人参は皮付きのまま、3~4cmの長さ、3mmくらいの千切りにする。

フライパンに少量の油をしき、を弱火で炒める。塩・コショウで下味をつける。

野菜が透明になってきたら鶏がらスープの素を入れた水を加え、中火で煮詰める。

水分が無くなったら、カレー粉を入れてよく混ぜる。

器に盛ってから上にグリーンピースを散らす。

その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

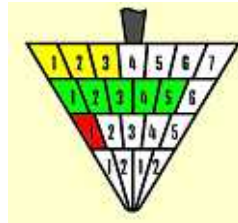
Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 31

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 3つ  
副菜 5つ  
主菜 1つ

エネルギー 751 kcal  
タンパク質 27.4g  
脂質 8.9g  
塩分 7.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



## しか漬

(調理時間 約30分)  
(下準備を除く)

レシピ提供:

つがる市木造食生活改善推進委員会



## 材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

米... 2合  
身欠きニシン... 8本  
わらび... 150g  
ふき... 80g  
笹たけのこ... 500g  
赤とうがらし... 3本  
酒... 100cc  
水... 60cc  
プレーンヨーグルト... 大さじ1  
塩... 大さじ1



レシピ提供者から...

### ひとつこと

ヨーグルトをいれることで  
早く味が付きます。



## 作り方

わらび、ふき、笹たけのこは、前もって塩漬けておきます。塩分は控えめに一日くらい下漬ける。

ご飯は冷たいご飯ならお粥状にする。お米から炊いても良いです。

身欠きニシンは皮を取り、骨もさっと取り、布巾に酢をつけてふきます。それから斜め切りしておきます。

ご飯に、酒、水、ヨーグルト、塩を入れて、すり鉢で自分の好みにすっていきます。最後に下漬けた山菜と赤とうがらしを合わせて軽く石をかける。出来上がりまで一日くらいで食べられる。

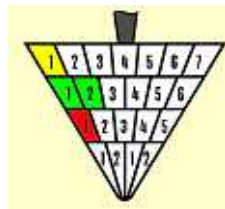
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 3 2

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 1つ  
副菜 2つ  
主菜 1つ



## バカうまやきそば

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 594 kcal  
タンパク質 17.4g  
脂質 25.7g  
塩分 4.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



## 材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

焼きそばの麺... 2人前(300g)

もやし... 200g

キャベツ... 70g

人参... 30g

玉ねぎ... 15g

豚バラ肉... 80g

ゴマ油... 大さじ1と1/2

オリーブオイル... 大さじ1と1/2

塩... 小さじ1/2

ガーリックパウダー... 少々

こしょう... 少々

味の素... 少々

お好み焼きソース

きざみのり... 少々

## レシピ提供者から...



### ひとつこと

焼きそばの麺を買ったときに付いてくる、小袋ソースなどに頼らないオリジナルの味付けです。



## 作り方

野菜を食べやすい大きさに切っておく。

フライパンに油をひき、肉を炒める。

色がついたらキャベツと人参を炒め、続いて玉ねぎ、もやしを入れ炒める。

焼きそばの麺を軽くもみ、入れる。ソース以外の調味料を入れ、まんべんなく混ぜるまで炒める。

混ぜたら、ソースを入れ炒めて完成。

皿に盛ったらお好みできざみのりを添える。

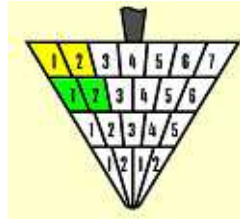
その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 33

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 2つ  
副菜 2つ



## かんたん！和風ぱすた

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	437kcal
タンパク質	16.9g
脂質	2.6g
塩分	1.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



## 材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

玉ねぎ...	1/2 個	のり...	適量
にんじん...	1/3 本	塩...	小さじ 1/3
しいたけ...	2 個(20g)	こしょう...	少々
アスパラガス...	2 本	にんにく...	少々
たけのこ(水煮)...	3 本(細)		
初雪たけ...	1/2 パック		
スパゲッティ...	200g		
そばつゆ...	50cc(おたま半分)		
スパゲッティのゆで汁...	95cc(おたま1杯弱)		

## レシピ提供者から... ひとこと

フライパンで炒め合わせるだけなので簡単！また、めんつゆを使うことで、昆布やかつお節でだしを取る時間を削減し、本格的な和風パスタを自宅で楽しむことができます。材料の野菜を、山菜や鶏ささ身、シーフードなどに替えて、自分なりの本格和風ぱすたを楽しんでみてほしいかもしれません！



## 作り方

スパゲッティをゆでるお湯を準備。

- ・玉ねぎは1mm程度の厚さに切る。
- ・にんじんは薄い短冊切りにする。
- ・アスパラは下の固い部分とハカマを切り取って斜めに切る。
- ・しいたけは石づきをとり5mmくらいの厚さに切る。
- ・たけのこ(細)はアスパラ同様斜めに切る。

スパゲティは後で炒めることを考えて固めに茹でる。

を炒めて塩、こしょうで味付けをし、にんにくで香り付けをしたら、さらに炒める。

に を加えて混ぜ合わせたら、めんつゆとスパゲッティのゆで汁を加えて、全体にからませる。お皿に盛り付けをし、のりをのせて完成!!

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。



# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 34

1人分の栄養価

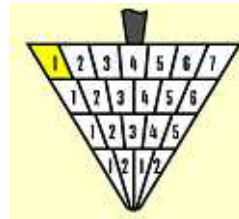
食事バランスガイド

かぼちゃばほり

(調理時間 約40分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



主食1つ



エネルギー	333kcal
タンパク質	12.9g
脂質	2.9g
塩分	1.0g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(4人分)

印は青森県産品が活用できます

かぼちゃ...	100g
牛乳...	100cc
ご飯...	100g
水...	500cc
薄力粉...	150cc
塩...	少々
あん...	100g
きなこ...	大さじ2



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・4~5日おいてもふんわりしています。
- ・色がきれいです。
- ・冷たくなった残りご飯を利用できるので手軽です。

ばほり...ばほりもち。小麦粉を使って餡をはさみこんだもの。青森県三戸町周辺では、きんかもちとも呼ばれている。ばほりは、半月形の編み笠のことで昔は農作業時にかぶった。



作り方

かぼちゃは皮をむき、蒸して裏ごしする。

牛乳に のかぼちゃを溶かし、塩を少々入れる。

鍋に水とご飯を入れて中火でおかゆを作り、水がなくなるまでヘラで混ぜながらご飯粒が残らない程度にし、 を入れて少し沸騰させ、薄力粉と合せてこねる。

8等分に分け、丸くのぼし、真ん中にあんを入れまとめ、形を作る。沸騰したお湯で茹であげる。お皿に盛り、きなこをふる。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。



# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 35

スイートコーン入り  
きな粉まんじゅう

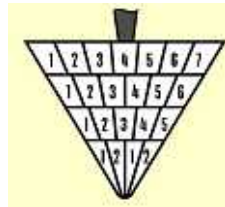
(調理時間 約20分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



おやつ



エネルギー	173kcal
タンパク質	5.2g
脂質	2.6g
塩分	0.8g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

A	薄力粉...	50g
	ベーキングパウダー...	3g
	大豆きな粉...	10g
	てんさい糖...	12g
	塩...	1g
	牛乳...	20~30cc
	スイートコーン...	50g



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・コーンの甘みがまるやかで、食感もよいです。



作り方

ボウルにAの材料(薄力粉・ベーキングパウダー・大豆きな粉・てんさい糖・塩)を入れてよく混ぜる。

のボウルに牛乳を入れる。多少粉っぽさが残るように、加減しながらざっくりと混ぜたら、スイートコーンを入れ、ひと混ぜする。

出来た生地をピンポン玉くらいの大きさにスプーンですくい、蒸し器に並べて10分程度蒸す。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

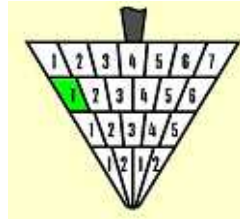
file 36

1人分の栄養価

食事バランスガイド

八戸せんべいとニラの和え物

(調理時間 約5分)



副菜1つ



レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

エネルギー 6.9 kcal  
 タンパク質 2.5g  
 脂質 1.4g  
 塩分 1.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

八戸せんべい... 2枚  
 ニラ... 1/2束  
 生ワカメ... 2.5g  
 A { 味噌... 大さじ1  
     砂糖... 小さじ2  
     酢... 大さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

全部八戸の産品を使用しました。



作り方

八戸せんべいは細かくちぎり、水につけて戻し、水気を切る。

ニラは熱湯でサッと手早くゆでて、3等くらいに切り、生ワカメも熱湯にくぐらせ、食べやすく切る。

調味料A(味噌・砂糖・酢)を鍋でサッと火にかけて練る。

せんべい、ニラ、ワカメを で和える。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 37

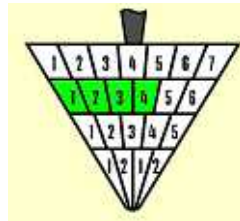
## 長芋の炒め物

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

### 1人分の栄養価

#### 食事バランスガイド



副菜 4つ

エネルギー	397kcal
タンパク質	10.1g
脂質	21.1g
塩分	3.0g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



### 材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

長いも...	480g
ピーマン...	100g
ベーコン...	25g
油...	大さじ2

#### 〔たれ〕

味噌...	大さじ2と1/2
砂糖...	小さじ1
酒...	小さじ1



### 作り方

長いもは皮をむき、7ミリの千切りにする。  
ピーマンとベーコンは細めの千切りにする。  
味噌、砂糖、酒を合わせておき、たれを作る。  
フライパンに油をひき、長いも、ピーマン、ベーコンの順に炒める。  
長いもとピーマンに火が通ったら、たれで味付けする。



### レシピ提供者から...

#### ひとこと

材料は切るだけなので手間がかからず、手軽にできます。  
長いもは、「擦(す)る」だけでなく炒めることでシャキシャキとした食感が楽しめます。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 38

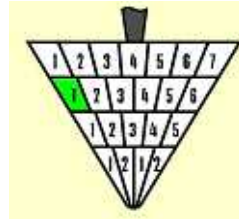
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長芋と梅がつお和え

(調理時間 約20分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜1つ



エネルギー	59kcal
タンパク質	5.9g
脂質	0.4g
塩分	1.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

長芋...	100g
にんにく...	1かけ
梅干し...	2個
しょうゆ...	小さじ1
かつおぶし...	かつおパック(1袋)
大葉...	1~2枚
じゃこ...	大さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

梅干を使っているのでさっぱりとしています。  
長芋は拍子切りにして、しゃきしゃき感を出しています。



作り方

長芋は拍子切り。

にんにくはみじん切り。

梅干しは、種を除き、果肉を包丁でたたき、しょうゆを加えてのばす。にんにく、かつおぶしを加えて混ぜる。

を長芋と和える。大葉、じゃこをのせてできあがり。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 39

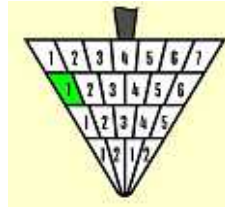
1人分の栄養価

食事バランスガイド

しそ巻きとろろ揚げ

(調理時間 約20分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜1つ



エネルギー	216 kcal
タンパク質	2.4 g
脂質	10.3 g
塩分	0.9 g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

長いも... 160g  
しその葉... 10枚  
かたくり粉... 40g  
揚げ油... 適量  
醤油... 適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

長いものとろろを揚げると、おもちのようにもちもちになります。お好みで醤油などをつけて食べてください。



作り方

長いもは皮をむき、すりおろしてとろろ状にする。  
かたくり粉を加え、よく混ぜる。  
しその葉は水気をとる。  
揚げ油を150 ~ 160 にする。  
しその葉の裏側にとろろを大さじ1ぐらいのせ、くるんだらすぐに油の中へ入れる。  
このときはして軽く葉がはなれないようにつまむとよい。  
長いもに色がついたら油からあげる。

その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。



# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 40

1人分の栄養価

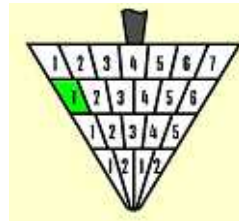
食事バランスガイド

しいたけと長いもののりあえ

(調理時間 約15分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



副菜1つ



エネルギー	39kcal
タンパク質	2.1g
脂質	0.4g
塩分	0.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

生しいたけ...	3枚
長いも...	80g
わさびしょうゆ...	小さじ2
焼のり...	1/2枚



レシピ提供者から...

ひとつこと

香ばしい焼きしいたけ、長いものシャリシャリ感とのりの風味がよく混ざり合っています。



作り方

生しいたけは石づきを取り、網で焼く。熱いうちに手で縦に4つに裂き、わさびしょうゆを少々からめます。

長いもは拍子切りにして、のしいたけに混ぜ、残りのわさびしょうゆをあえます。のりを細かくほぐし、しいたけと長いもに加えてまぶしつけます。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.